

授業科目 運動指導論実習

科目コード番号

【担当教員名】 藤田和樹	対象学年	2	対象学科	栄養
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	30

【概要及び学習目標】

<概略>

まず、有酸素運動や筋力トレーニングなどの基本的な運動トレーニングの方法を習得する。次に、対象者の体力の評価や運動時のリスク管理の方法を習得する。さらに、スポーツ選手から高齢者まで、幅広く対象に応じた運動指導の安全で適切な方法について習得する。

<学習目標>

- 1 有酸素運動や筋力トレーニングなどの方法を正しく説明し、実践できる。
- 2 各種の体力テストを正しく説明し、実践できる。
- 3 各種の運動負荷試験を正しく説明できる。
- 4 安全で適切な運動プログラムを作成できる。

回数	学習の主題	学習内容	学習方法
1	準備運動・整理運動	グループ毎に準備運動・整理運動を行い、指導方法について評価し合う。	実習
2			
3	体力テスト	グループ毎に体力テストを行い、互いの体力を評価し合う。	実習
4			
5	運動負荷試験	各種の運動負荷試験を学び、運動のリスク管理の方法を習得する。	講義、実習
6			
7	有酸素運動	自己の能力に合わせた有酸素運動の方法を習得する。	実習
8	筋力トレーニング	自己の能力に合わせた筋力トレーニングの方法を習得する。	実習
9	中高年者の運動指導	生活習慣病の危険因子改善に向けた運動をグループ毎に行い、指導方法についてし合う。	講義、実習
10			
11	高齢者の運動指導	転倒・骨折予防に向けた運動をグループ毎に行い、指導方法について評価し合う。	講義、実習
12			
13	スポーツ選手のコンディショニング指導	スポーツ・パフォーマンスの評価に用いられる代表的なテスト・バッテリーを行い、評価し合う。また、それに基づくコンディショニングの指導方法を学ぶ。	講義、実習
14			

【評価方法】

出席、レポート、定期試験から総合的に評価する。

【履修上の留意点】

出席、実習中の態度（積極性）を重視する。  
運動のできる服装で出席すること。

【使用図書】

教科書・参考書等	書名等	著者名	発行所	発行年・価格・その他
教科書	特に指定しない。			
参考書	運動処方指針 原著第5版 介護予防研修テキスト	アメリカン・ツ医学会編 厚生労働省老健局 計画課 監修	南江堂 社会保険研究所	1997年、¥3,000 2001年、¥3,200
その他 (プリント等)	毎時間教材を配布する。			